



SFSCBC Yijin Exercise Class (Beginner Level)



沙崙華人浸信會易筋運動班 初級班

目標

- 舒緩壓力
- 透過易筋運動的伸展肌腱和關節, 使體態更優美
- 幫助舒緩腕、肘、肩、頸、腰、背和膝腿所產生的各種不適感

內容

1. 椿功
2. 易筋運動 1-3 段
3. 八段錦柔軟操
4. 經脈拍打

日期: **2025 年 9 月 13 日至 12 月 20 日 共 12 課** (exclude 11/22, 11/29, 12/6)

逢星期六上午 **9:00-11:00**

地點: 三藩市沙崙華人浸信會

1620 Irving Street,

San Francisco, CA 94122

費用: **\$80**

導師: **Maria Tam** maria2008michelle@yahoo.com

(415) 828-9436

Helen KanKwan hkankwan@gmail.com

(415) 606-9669

報名: 電郵 email 或電話報名:

Billy Yu (Senior Pastor) OR

Bobby Choi (SFSCBC Chairman) OR

Denise Lau (Deacon)

sfscbc.org@gmail.com

(415) 664-3303



名額有限, 請儘快報名



Sharon Chinese Baptist Church of San Francisco

三藩市沙崙華人浸信會



肩頸,肌肉疼痛? 體力趨弱?

請來參加我們的

三藩市沙崙華人浸信會

易筋綜合運動講座

透過自我拉筋使經筋系統筋絡暢通

提升免疫能力

改善筋腱和肌肉

修正身體平衡和協調

達到保健和治療目的

主講: 羅韻雅醫生 (脊椎神經科醫生, 譚氏易筋運動學會教育部主管)
- 特別邀請主講嘉賓

譚蘊儀師傅 (譚氏易筋運動學會幹事)

示範: 關紹華師傅 & 簡小雲師傅 (譚氏易筋運動學會認可導師)

日期: 2025 年 8 月 24 日(星期日)

時間: 下午 1 時至 2:30 時

地點: 三藩市沙崙華人浸信會

1620 Irving Street, San Francisco, CA 94122

教會聯絡: Senior Pastor Billy Yu (415) 664-3303

SFSCBC Chairman Bobby Choi (415) 664-3303

粵語講解 免費入場